

زودرنجی؛ وسواس یا کمبود اعتماد به نفس

خیلی راحت نمی‌شود با او صحبت کرد؛ چون یا در همان لحظه اول از حرف‌ها و نحوه گفتارتان ناراحت می‌شود یا پس از ساعت‌ها فکر کردن به تک تک کلمات و جملات مکالمه کوتاهی که فقط چند دقیقه ادامه داشته است، موضوعی برای ناراحت شدن پیدا می‌کند.



خیلی راحت نمی‌شود با او صحبت کرد؛ چون یا در همان لحظه اول از حرف‌ها و نحوه گفتارتان ناراحت می‌شود یا پس از ساعت‌ها فکر کردن به تک تک کلمات و جملات مکالمه کوتاهی که فقط چند دقیقه ادامه داشته است، موضوعی برای ناراحت شدن پیدا می‌کند.

جام جم سرا: البته چنین فردی خیلی هم دوست ندارد درباره تمام اتفاقات زندگی این قدر دقیق و حساس باشد، اما سال‌هاست همین طور زندگی کرده و حالا فکر می‌کند نمی‌تواند روش خود را تغییر دهد.

او و دیگر کسانی که اینقدر حساسیت دارند و زود ناراحت می‌شوند، معمولا تمام حرف‌ها و رفتارهای دیگران را هم به خود نسبت می‌دهند و با نگرشی منفی درباره مسائل صحبت می‌کنند. برای همین، معمولا ترجیح می‌دهند در جمع حضور پیدا نکنند و تنهایی را بیشتر می‌پسندند. غافل از این‌که تنها ماندن و گوشه‌گیری، حساسیت‌شان را تشدید و احساسات منفی‌شان را بیشتر می‌کند. روان‌شناسان و متخصصان به این افراد توصیه می‌کنند با نگاهی مثبت خود را در موقعیت‌های جدید قرار دهند و از واقعیت فرار نکنند.

می‌گویند کسانی که کودکی خیلی مورد توجه پدر و مادرشان بوده‌اند، در بزرگسالی ممکن است اینقدر حساس و زودرنج شوند. بعضی‌ها هم درست برعکس فکر می‌کنند و باور دارند کمبود محبت و بی‌توجهی پدر و مادر باعث حساسیت و زودرنجی بچه‌ها می‌شود. علاوه بر اینها، تعداد فرزندان در خانواده، ترتیب و اختلاف سنی آنها، نحوه برخورد و تربیت والدین، محیط اجتماعی که کودک در آن قرار می‌گیرد و رشد می‌کند و ده‌ها عامل دیگر می‌تواند در ایجاد این حساسیت موثر باشد.

دکتر پروین ناظمی در گفت‌وگو با جام‌جم، ضمن اشاره به این موارد، توضیح می‌دهد: حساسیت زیاد و بیش از حد نسبت به موضوعات و مسائل مختلف از ویژگی‌هایی است که در اختلال‌های شخصیت مختلف و طی بیماری‌های روحی مشاهده خواهد شد، اما ممکن است با نداشتن این اختلالات و بیماری‌ها هم فردی از حساسیت رنج ببرد و بسیار زود رنج باشد. از طرفی باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که حساسیت بیش از حد بخصوص در افراد وسواسی بیشتر از دیگران به چشم می‌آید و معمولا در افراد وسواسی شاهد حساسیت بیش از حد، نسبت به مسائل مختلف زندگی هستیم.

دکتر ناظمی، روان‌شناس به این موضوع اشاره می‌کند و می‌افزاید: این افراد معمولا با نگاهی وسواسی به موضوعات مختلف زندگی نگاه کرده و آنها را براساس نظرات خودشان ارزیابی می‌کنند. بر همین اساس هم می‌گویند حساسیت بیش از حد یکی از نشانه‌های وسواس است و وسواس فکری یا رفتاری می‌تواند به این شکل خود را نشان دهد.

در کنار این افراد، خیلی‌ها هم هستند که مشکل‌شان به هیچ یک از این موارد ارتباط ندارد، اما حساسند و از این خصوصیت رنج می‌برند که به گفته این متخصص، شیوه تربیتی پدر و مادر، ترتیب و تعداد فرزندان، توجه بیش از حد خانواده یا کم‌توجهی و نادیده گرفتن کودک در محیط خانه از عواملی است که می‌تواند چنین احساسی را در وجود افراد ایجاد کند.

اعتماد به نفس پایین و حساسیت بیش از حد

افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند، معمولا زندگی بهتری را هم تجربه می‌کنند و در زندگی شرایط مناسب‌تری خواهند داشت. این شرایط تا جایی پیش می‌رود که به گفته دکتر ناظمی کمبود اعتماد به نفس حتی می‌تواند موجب ایجاد حساسیت و زود رنجی هم بشود.

وی یادآور می‌شود: پایین بودن میزان اعتماد به نفس، یکی از مهم‌ترین دلایلی است که می‌تواند فرد را حساس و زود رنج کند. نباید فراموش کنیم حساسیت بیش از حد افراد، به اعتماد به نفس آنها بستگی دارد. به این معنی که این افراد چون نسبت به نوع زندگی و شرایطی که دارند، حساس هستند و خودشان را پایین‌تر از دیگران می‌دانند، نمی‌توانند حرف‌ها و نظرات دیگران را تحمل کنند و چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهند.

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: چنین اشخاصی معمولاً فکر می‌کنند دیگران هر حرفی که می‌زنند و هرطور که رفتار می‌کنند، فقط می‌خواهند آنها را متوجه اشتباه‌شان کنند و برای همین خیلی سریع در هر جمع و گروهی که قرار می‌گیرند، واکنش نشان می‌دهند. گاهی ممکن است این واکنش‌ها خیلی شدید باشد و برای همین روابط اجتماعی و کاری آنها را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد.

حساس‌ها مراقب باشند

دوست ندارد این‌طور باشد، اما کاری هم از دستش بر نمی‌آید. حساس است و خیلی زود از حرف‌های دیگران ناراحت می‌شود. تصمیم می‌گیرد رفت و آمدهایش را کم کند، روابط اجتماعی‌اش را حذف می‌کند و در خانه می‌ماند تا نه از حرفی ناراحت شود و نه کسی را ناراحت کند. غافل از این‌که این کناره‌گیری کردن فقط شرایطش را بدتر می‌کند و موجب تشدید حساسیت‌هایش می‌شود. البته خیلی وقت‌ها هم دست به کار می‌شود و سعی می‌کند رفتارهای اشتباهش را تغییر دهد ولی چون این کار برایش سخت است، در همان ابتدای کار، پشیمان می‌شود و دوباره به همان روال قبل برمی‌گردد؛ یعنی حساسیت و ناراحت شدن، بعد تنهایی و فرار از موقعیت برای کم شدن این همه ناراحتی و پس از آن هم تشدید مشکل و بدتر شدن شرایط.

دکتر ناظمی هم براین باور است که این نوع رفتار به گذشته افراد ارتباط پیدا می‌کند و تجربه و اتفاقی در دوره کودکی یا شیوه تربیتی والدین در آن سنین موجب بروز چنین احساساتی شده است، اما این مطالب به این معنی نیست که کاری از دست فرد بر نمی‌آید و او نمی‌تواند رفتارش را تغییر دهد.

آن‌طور که این روان‌شناس توصیه می‌کند این افراد در اولین قدم باید اعتماد به نفس‌شان را تقویت کنند و هر کاری از دست‌شان برمی‌آید - مانند خود گویی‌های مثبت - برای تقویت اعتماد به نفس انجام دهند. همچنین خوب است برای تقویت اعتماد به نفس، به خود آگاهی رسیده و شناخت دقیقی از نقاط ضعف و قوت‌شان پیدا کنند.

از جمع فرار نکنید

کسانی که حساس هستند، معمولاً خیلی دوست ندارند در جمع حاضر شوند و ترجیح می‌دهند تنها بمانند. گروهی از این افراد هم هستند که همیشه از دیگران ناراحتند و برای همین هنگامی که در جمع هستند، احساس خیلی بدی را تجربه خواهند کرد. در نتیجه طبیعی است این افراد کم‌کم از جمع دور شوند و تنهایی را ترجیح دهند، اما وقتی آنها از دیگران فاصله می‌گیرند، طرز فکر و نگرش منفی که نسبت به جمع و دیگران دارند نیز تقویت می‌شود و در نتیجه نمی‌توانند با شرایط و موقعیت‌های جدید هماهنگ شوند.

بنابراین گاهی افراد حساس تصمیم می‌گیرند به جای حل مساله و ایجاد توانایی برای برطرف کردن این مشکل، از جمع فرار کنند و همین دوری از گروه باعث تشدید مشکلات‌شان می‌شود.

دکتر ناظمی تاکید می‌کند روابط اجتماعی گسترده‌تر می‌تواند به بهبود این شرایط کمک کند و توصیه می‌شود این افراد بیشتر در جمع حاضر شوند.

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: اولین و یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای این گروه از افراد انجام داد، مواجهه شدن با موقعیت است. به این معنی که قرار نیست زمانی که احساس می‌کنید از قرار گرفتن در جمع ناراحت می‌شوید یا از حرف‌ها و نظرات دیگران احساس خوبی ندارید، رفت و آمدهایتان را قطع کنید. بلکه توصیه می‌شود روابط اجتماعی بیشتری داشته باشید، اما قبل از این مرحله، خودتان را بهتر بشناسید و اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید و پس از آن مهارت‌های ارتباطی را بیاموزید و بدانید در هر رابطه‌ای چطور باید برخورد کرد. وی ادامه می‌دهد: افرادی که حساسیت بیش از حد دارند، معمولاً از کمبود قدرت ابراز وجود هم رنج می‌برند و نمی‌توانند حرف‌ها و نظرات‌شان را بدرستی مطرح کنند. برای همین هم احساسات منفی‌شان بیشتر می‌شود و همین می‌تواند شرایط آنها را بدتر کند. همچنین به این موضوع هم توجه داشته باشید که تمام رفتارها و حرف‌های دیگران را به خودتان نسبت ندهید و بدانید خیلی از حرف‌ها و رفتارها به شما ارتباطی پیدا نمی‌کند.

شما هم باید به آنها کمک کنید

کسانی که با فردی حساس و زودرنج زندگی می‌کنند، معمولاً نمی‌دانند چطور باید با او برخورد کرد؛ اگر خیلی سخت بگیرند، او را ناراحت کرده‌اند و اگر خیلی کاری به کارش نداشته باشند، این خصوصیت اخلاقی را تشدید کرده‌اند. پس چه کاری بهترین است و برای کمک به این افراد چه کار باید کرد؟

دکتر ناظمی ضمن بیان این مطلب که تقویت حساسیت با توجه بیش از حد و افراطی و فراهم کردن خواسته‌های فرد حساس، روش اشتباهی است و نمی‌تواند در طولانی مدت به او کمک کند، خاطرنشان می‌کند: لحن و نوع کلام و همین‌طور زبان بدن ما باید متناسب با نیازها و شخصیت فرد باشد، اما با همین حرف‌ها باید به او کمک کنید رفتارش را تغییر دهد و در موقعیت مناسب قرار بگیرد.

وی می‌گوید: اگر می‌خواهید به فردی که حساس است کمک کنید رفتارش را تغییر دهد، او را در موقعیت قرار دهید و پس از آن کمکش کنید موقعیتی را که در آن قرار گرفته، بخوبی درک کند و پذیرش بیشتری داشته باشد. همچنین باید این فرصت را در اختیار آنها بگذارید تا اعتماد به نفس‌شان را تقویت کنند و وضع بهتری داشته باشند.

بچه‌ها را درست تربیت کنیم

همان‌طور که گفته شد شیوه تربیتی پدر و مادر هم در ایجاد این حساسیت‌ها موثر است و می‌تواند آن را تقویت کرده یا برای حل مشکل کمک کند. دکتر ناظمی هم در این زمینه به والدین توصیه می‌کند فرزندان‌شان را طوری تربیت کنند که آمادگی رویارویی با فراز و نشیب‌های زندگی را داشته و واقع‌نگر باشند. به این معنی که بچه‌ها باید در شرایط اجتماعی طبیعی و عادی قرار بگیرند و این‌طور نیست که در محیطی بسته آنها را پرورش دهیم و انتظار داشته باشیم در آینده هم زندگی اجتماعی موفق داشته باشند. البته این روان‌شناس تاکید می‌کند کسانی که سن و سالی از آنها گذشته هم نباید ناامید شوند زیرا آنها هم می‌توانند با قرار گرفتن در موقعیت مناسب، این خصوصیت اخلاقی را تغییر دهند و وضع بهتری داشته باشند. وی به افراد حساس توصیه می‌کند ویژگی‌ها و خصوصیات مثبتی را که دارید دائم برای خودتان تکرار کنید و با قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف، سعی کنید وضعیت بهتری بسازید. علاوه بر تقویت اعتماد به نفس، شما هم باید سعی کنید دیگران را همان‌طور که هستند، بپذیرید و نحوه صحیح رفتار کردن با آنها را بیاموزید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / جام جم